

# Danza tu edad: Los alumnos del programa de Mayores bailan en la UC3M

"Se puede bailar, danzar en el amplio sentido de la palabra, a cualquier edad. No importan los años que tengamos", dice Eva Sanz, directora y profesora del taller "Danza tu edad". La edad no tiene que ser una barrera cuando se habla de baile. Veinte alumnos del programa de Mayores de la UC3M que se apuntaron a sus clases así lo atestiguan. Cada lunes, los participantes en el taller de danza se mueven al son de la música en el campus de Getafe.

El curso tiene poco que ver con una clase de baile convencional. "Trabajamos con la expresión y consciencia corporal a través del movimiento. Un lugar donde los participantes conectan con sus emociones a través de la danza. Donde bailan al ritmo de la música. Donde aprenden a desplazarse por el espacio sintiendo la plenitud de su cuerpo. A partir de cada experiencia individual y del trabajo en grupo creamos entre todos una danza del presente", explica la responsable del taller.

"Danza tu edad" tiene su origen en el programa de danza europeo: "Dance your age", originario de Cracovia. Un programa pensado para personas a partir de 50 años.

Se pensó que se podía ofrecer a los alumnos del Programa de Mayores. "Cuando se planteó la acogida fue muy buena y se mostraron encantados de participar. La respuesta ha sido excelente. Al principio no saben muy bien en

que consiste porque la palabra danza es muy amplia, piensan que se trata de bailes de salón. Pero en las clases trabajamos la expresión corporal, el movimiento, la relajación y el concepto del espacio, todo ello para que nuestro cuerpo pueda expresar emociones libremente".

Este taller de danza se imparte durante dos cuatrimestres. El segundo comenzó en febrero y finalizará en abril. El curso no está cerrado y Eva Sanz asegura que "contamos con un grupo de alumnos que asisten a las clases desde el principio, pero estamos abiertos a recibir más participantes".

A raíz de este proyecto han surgido otras actividades como la de reunir a nuestros alumnos "mayores" con adolescentes, una actividad enriquecedora donde los adultos se reconocen en los jóvenes que fueron y estos últimos comprueban que siempre se puede estar activo y vital.

La directora de "Danza tu edad" recalca que lo importante es transmitir el mensaje de que bailar no depende de la edad, es posible bailar toda la vida y muchos bailarines lo han demostrado como la misma Isadora Duncan quien decía: "Yo no he inventado mi danza, existía antes que yo, pero dormía y yo la he despertado. Bailando la gente se mantiene joven. Cualquiera que baile puede llegar a vivir cien años".

# Eva Sanz

DIRECTORA ARTÍSTICA DE LA COMPAÑÍA UNIVERSITARIA EL LABORATORIO UC3M

Bailarina y pedagoga de Danza Contemporánea. Licenciada en Pedagogía de la Danza y Máster en Artes Escénicas por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (Instituto Alicia Alonso). Desde el año 1995 dirige el Aula de Danza de la Universidad Carlos III de Madrid y realiza la dirección artística de la compañía universitaria El Laboratorio UC3M, a través de una labor pedagógica basada principalmente en la improvisación como herramienta de composición en escena.





